

میزان تولید شیر مادر:

به نیاز شیرخوار، دفعات مکیدن پستان ها، محیط و شرایط مناسب، آرامش، استراحت، تغذیه خوب مادر و همچنین داشتن کمک و مشوق بستگی دارد.

مادر گرامی دلایل کافی بودن شیر شما:

- بهترین راه تشخیص کافی بودن شیر شما افزایش وزن کودک براساس منحنی رشد است.
- پس لازم است نوزاد به طور مرتب و منظم کنترل وزن شود (مراکز بهداشتی)
- ادرار زرد کم رنگ یا بی رنگ (بدون بو) حداقل ۶ بار در روز
- مدفوع نرم، زرد خردلی و دانه دانه است و بدبونیست پس از هر بار تغذیه بخصوص در ماه اول وجود دارد.

دلایل گریه نوزاد:

خستگی، تحریک بیش از حد، تنهایی، گرما، سرما، عدم آروغ گیری، گرسنگی، نیاز به تعویض پوشک، بیماریهای مختلف و ... ممکن است گریه کودک، شما و اطرافیان را به این فکر بیندازد که شیرتان کم است یا شیر خوبی نیست

مزایای شیر مادر:

- ❖ بهترین الگوی رشد و تکامل کودک
- ❖ یک مایع بی نظیر، زنده، ضد عفونت در مقابل بسیاری از بیماریها و عفونتها بخصوص روزهای اول

- ❖ احتمال کاهش چاقی و برخی بیماریهای مزمن در بزرگسالی
- ❖ مثل قلبی عروقی، سرطانها و دیابت
- ❖ تکلم بهتر، هوش بالاتر، کسب مهارت های تکاملی - تحصیلی بهتر

❖ همیشه در دسترس

- ❖ موجب برگشت سریع رحم به حالت طبیعی کاهش خونریزی بعد زایمان و دیر شروع شدن عادت ماهیانه، پیشگیری از کم خونی مادر
- ❖ کاهش افسردگی

- ❖ کاهش احتمال سرطان پستان و تخمدان
- ❖ دستیابی سریعتر مادر به وزن قبل بارداری

مادر عزیز:

- ❖ شیردهی باید برحسب میل و تقاضای شیرخوار بخصوص شبها انجام شود. (حداقل ۸ بار)
- ❖ مهمترین عامل افزایش تولید شیر مکیدن مکرر و تخلیه مرتب پستان ها در طول شبانه روز است.
- ❖ توصیه میشود شیرخوار برحسب تمایل حداقل ۱۲-۸ بار در ۲۴ ساعت برای ۲۰-۱۵ دقیقه از هر پستان تغذیه شود.
- ❖ توصیه میشود حتما قسمت انتهایی شیرمادر که حاوی چربی بیشتری است، در هر وعده شیردهی داده شود تا سبب وزن گیری مناسب نوزاد گردد

مادر گرامی: در صورت بروز هرگونه مشکل در زمینه شیردهی، به شیردهی خود ادامه داده و به نزدیکترین خانه بهداشت یا بهداشتی درمانی مراجعه نمایید



مرکز آموزشی درمانی حضرت ولی عصر (عج)

راهنمای شیردهی مادران



واحد آموزش به بیمار

۱۴۰۳

وضعیت صحیح شیردهی

بهتر است وضع و حالت خود را طوری انتخاب کنید که بتوانید به راحتی شیرخوار را در آغوش گرفته و به پستان بچسبانید



۱- نوزاد را بطور کامل از روبرو به سمت

خود بچرخانید و نزدیک خود نگه دارید بنحوی که کل بدن شیرخوار از بالا تا پایین حمایت شود.

۲- بسیاری از مادران شیرده سزارینی در روز اول در وضعیت خوابیده به پهلو راحت هستند. از آنجا که مادران سزارینی تشویق به راه رفتن از روز دوم به بعد می شوند، لذا از روز دوم وضعیت نشسته، شیردادن بهتر است و نیز حالت زیربغلی، که نوزاد را از ناحیه برش جراحی دور قرارداده و مادر احساس راحتی کند.

روش زیربغلی:



این روش بغل گرفتن، در نوزادان مادران سزارینی، نارس، و دوقلوها و... کاربرد دارد

طریقه پستان گرفتن شیرخوار:

انگشت شصت را بالای پستان و چهار انگشت دیگر را زیر پستان قرار دهید و نوک پستان را بر لب فوقانی شیرخوار بمالید و صبر کنید تا نوزاد



دهان خود را باز کند آنگاه به آرامی و سریع

نوک پستان و هاله قهوه ای رنگ آن را وارد دهان شیرخوار کنید.
در جریان شیردهی صحیح:

باید دهان شیرخوار بطور کامل باز و چانه او به پستان چسبیده و لب های او به طرف خارج برگشته و قسمت بیشتر هاله پستان در دهان شیرخوار قرار گیرد.



آروغ گیری:

شایعترین روش اینست که نوزاد را چند دقیقه پس از اتمام شیر خوردن به آرامی از ناحیه شکم به سر و سینه خود تکیه دهید و با زدن ضربات ملایم به پشت او سعی در گرفتن بادگلولی او نمائید.

مادر عزیز آیا می دانید چند روز بعد از تولد نوزاد پری پستان دارید!!

❖ این مشکل گاهی در مادرانی که دوشیدن صحیح را نمی دانند مشکل ساز شده و باعث امتناع نوزاد از مکیدن پستان، درد و ناراحتی مادر و روی آوردن به سمت شیشه شیر می شود!!

❖ بهتر است در موارد پری پستان یا نوزاد بستری، روش دوشیدن صحیح با دست را یاد بگیرید. زیرا با این کار سینه سبک شده نوزاد به راحتی می تواند شیر بخورد و شما احساس درد کمتری خواهید داشت. توجه:

❖ در موارد تولد نوزادان نارس یا نوزادان بستری، با روش دوشیدن مداوم با دست یا شیردوش برقی هر ۳ ساعت یکبار می توانید تداوم شیردهی داشته باشید. دوشیدن شیر با دست بهترین روش دوشیدن است.

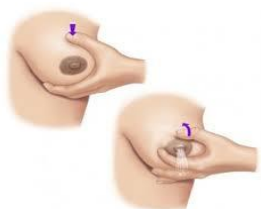
❖ استفاده از حوله گرم و مرطوب به مدت ۵-۱۰ دقیقه، حمام کردن، ماساژ پستان به جاری شدن شیر قبل از دوشیدن کمک می کند

❖ دست طوری که چهار انگشت زیر سینه درست لبه هاله و شصت بالا و روی هاله قرار بگیرد.

❖ پستان را به طرف قفسه سینه فشار دهید.

❖ سپس آن را جلو بیاورید.

❖ بعد جای انگشتان را روی هاله عوض کنید تا تمام مجاری شیر تخلیه شود



توجه: برای خروج شیر باید به هاله

فشار بیاورید نه نوک سینه

مادر عزیز بهتر است بدون توجه به حجم شیر دوشیده شده، این کار را حداقل ۸ بار در شبانه روز انجام دهید تا زمانیکه مشکل پری پستان حل شود.

مادر عزیز در مواردیکه نوزاد بستری دارید برای تخلیه کامل سینه می توانید از دستگاه شیردوش برقی استفاده کنید شیر دوشیده شده ۶-۸ ساعت در دمای اتاق، ۴۸ ساعت در یخچال و تا ۳ ماه در فریزر قابل نگهداری است.